

**PROGRAMA DE COMPETENCIAS**

**“Rumbo JCC 2014”**

**Sábado 30 de Abril de 2011**

<b>EVENTO</b>	<b>HORA</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>RAMA</b>	<b>FASE</b>
101	8:00	100 MTS. PLANOS	VARONIL	DECATLON 1
102	8:10	100 MTS. CON VALLAS	FEMENIL	HEPTATLON 1
103	8:20	100 MTS. CON VALLAS	FEMENIL	ELIMINATORIAS
104	8:40	110 MTS. CON VALLAS	VARONIL	ELIMINATORIAS
105	9:00	100 MTS. PLANOS	FEMENIL	ELIMINATORIAS
106	9:00	SALTO LONGITUD	VARONIL	DECATLON 2
107	9:00	SALTO DE ALTURA	FEMENIL	HEPTATLON 2
108	9:00	LANZAMIENTO DE BALA	FEMENIL	FINAL
109	9:20	100 MTS. PLANOS	VARONIL	ELIMINATORIAS
110	9:40	400 MTS. PLANOS	FEMENIL	ELIMINATORIAS
111	10:00	400 MTS. PLANOS	VARONIL	ELIMINATORIAS
112	10:00	SALTO CON GARROCHA	VARONIL	FINAL
113	10:00	LANZAMIENTO DE JABALINA	VARONIL	FINAL
114	10:30	3 000 MTS. CON OBSTACULOS	FEMENIL	FINAL
115	10:30	LANZAMIENTO DE BALA	VARONIL	DECATLON 3
116	11:00	3 000 MTS. CON OBSTACULOS	VARONIL	FINAL
117	11:00	SALTO DE LONGITUD	FEMENIL	FINAL
118	11:30	100 MTS. CON VALLAS	FEMENIL	FINAL
119	11:40	110 MTS. CON VALLAS	VARONIL	FINAL

120	12:00	100 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL
121	12:00	LANZAMIENTO DE BALA	FEMENIL	HEPTATLON 3
122	12:10	100 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL
123	12:20	400 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL
124	12:30	400 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL
125	12:30	LANZAMIENTO DE DISCO	VARONIL	FINAL
126	12:30	SALTO ALTURA	VARONIL	DECATLON 4
127	12:50	RELEVOS 4 X 100 MTS.	FEMENIL	FINAL C/R
128	13:10	RELEVOS 4 X 100 MTS.	VARONIL	FINAL C/R
129	13:30	200 MTS. PLANOS	FEMENIL	HEPTATLON 4
130	13:50	400 MTS. PLANOS	VARONIL	DECATLON 5

**PROGRAMA DE COMPETENCIAS**

**“Rumbo JCC 2014”**

**Sábado 30 de Abril de 2011**

<b>EVENTO</b>	<b>HORA</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>RAMA</b>	<b>FASE</b>
201	16:00	800 MTS. PLANOS	FEMENIL	ELIMINATORIAS
202	17:00	800 MTS. PLANOS	VARONIL	ELIMINATORIAS
203	17:00	SALTO DE ALTURA	VARONIL	FINAL
204	17:00	SALTO CON GARROCHA	FEMENIL	FINAL
205	17:00	SALTO TRIPLE	VARONIL	FINAL
206	17:00	LANZAMIENTO DE JABALINA	FEMENIL	FINAL
207	18:00	10 000 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL C/R
208	19:00	10 000 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL C/R
209	19:00	SALTO TRIPLE	FEMENIL	FINAL
210	19:00	LANZAMIENTO DE DISCO	FEMENIL	FINAL
211	20:00	1 500 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL C/R
212	21:00	1 500 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL C/R
213	22:00	5 000 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL C/R
214	23:00	5 000 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL C/R

**PROGRAMA DE COMPETENCIAS**

**“Rumbo JCC 2014”**

**Domingo 1 de Mayo de 2011**

EVENTO	HORA	PRUEBA	RAMA	FASE
301	8:00	110 MTS. CON VALLAS	VARONIL	DECATLON 6
302	8:00	SALTO DE LONGITUD	FEMENIL	HEPTATLON 5
303	8:30	200 MTS. PLANOS	FEMENIL	ELIMINATORIAS
304	8:30	LANZAMIENTO DE DISCO	VARONIL	DECATLON 7
305	9:00	200 MTS. PLANOS	VARONIL	ELIMINATORIAS
306	9:00	LANZAMIENTO DE BALA	VARONIL	FINAL
307	9:00	SALTO DE LONGITUD	VARONIL	FINAL
308	9:00	SALTO DE ALTURA	FEMENIL	FINAL
309	9:00	LANZAMIENTO DE JABALINA	FEMENIL	HEPTATLON 6
310	9:30	SALTO CON GARROCHA	VARONIL	DECATLON 8
311	9:30	400 MTS. CON VALLAS	FEMENIL	FINAL C/R
312	9:50	400 MTS. CON VALLAS	VARONIL	FINAL C/R
313	10:10	800 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL
314	10:30	800 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL
315	10:50	200 MTS. PLANOS	FEMENIL	FINAL
316	11:00	200 MTS. PLANOS	VARONIL	FINAL
317	11:00	LANZAMIENTO DE JABALINA	VARONIL	DECATLON 9
318	11:20	RELEVO 4 X 400 MTS.	FEMENIL	FINAL C/R
319	11:40	RELEVO 4 X 400 MTS.	VARONIL	FINAL C/R

320	12:00	800 MTS. PLANOS	FEMENIL	HEPTATLON 7
321	12:20	1 500 MTS. PLANOS	VARONIL	DECATLON 10
322	12:30	LANZAMIENTO DE MARTILLO	FEMENIL	FINAL
323	13:30	LANZAMIENTO DE MARTILLO	VARONIL	FINAL

### ALTURAS DE COMPETENCIA

**GARROCHA FEMENIL: 2.60-2.80-3.00-3.10-3.20-3.30-3.40-3.50-3.60**

**GARROCHA VARONIL: 3.60-3.80-4.00-4.20-4.35-4.50-4.60-4.70-4.80-4.90**

**ALTURA FEMENIL: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80-1.83-1.86**

**ALTURA VARONIL: 1.70-1.75-1.80-1.85-1.90-1.95-2.00-2.03-2.06-2.09-2.12**

**TABLA DE SALTO TRIPLE, FEMENIL 1 1.00 MTS Y VARONIL 13.00 MTS.**

**A T E N T A M E N T E**  
**“HONOR Y ESPÍRITU DEPORTIVO”**

**LCC Israel Benítez Morteo**  
**PRESIDENTE**  
**Asociación Veracruzana de Atletismo A.C.**